

## أثر استخدام الوسائل التعليمية المتعددة في تعلم فن أداء مسكات المصارعة الرومانية

م.م. فرهاد علي مصطفى

جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث: ٢٠٠٨/٧/١ ؛ تاريخ قبول النشر: ٢٠٠٨/١١/٥

### الملخص

#### ملخص البحث:

هدف البحث الى الكشف عن اثر استخدام الوسائل التعليمية المتعددة في تعليم فن اداء مسكات المصارعة الرومانية ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين موزعين على مجموعتين بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة، وتم التكافؤ فيما بينهم في متغيرات (الطول، الوزن، العمر) فضلاً عن عدد من عناصر اللياقة البدنية المختارة.

استخدمت المجموعة التجريبية الوسائل التعليمية المتعددة، اما المجموعة الضابطة فقد تم تعليمها فقط عن طريق الشرح والعرض باستخدام أسلوب الامر. واستغرق تنفيذ البرنامج (٦) أسابيع وبمعدل (٦) وحدات تعليمية لكل مجموعة وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠ دقيقة) ، إذ تم البدء بتنفيذ التجربة في ٣٠ / ٣ / ٢٠٠٨ ولغاية ٤ / ٤ / ٢٠٠٨ وأستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري واختبار (ت) . وأستنتج الباحث ما يأتي:

- ان استخدام الوسائل التعليمية المتعددة ذو فاعلية وتأثير ايجابي في تعلم فن أداء المسكات الأساسية في الرومانية .

- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائل التعليمية المتعددة على المجموعة الضابطة في تعلم فن أداء المسكات الأساسية في المصارعة الرومانية .

وأوصى الباحث إجراء مزيد من الدراسات للتعرف على فاعلية الوسائل التعليمية المتعددة في تعلم

المسكات أخرى من المسكات المصارعة الحرة والرومانية والمهارات الحركية المختلفة في فعاليات أخرى.

## **ABSTRACT**

### ***Effects of using the multi learning instruments in learning some Greco roman wrestling holds.***

*Assistant lecturer*

*Ferhad .A. Mustafa*

***University of Salahadin / college of physical education***

---

The research aim at being acquainted with the effects of using the multi learning instruments in learning some Greco roman wrestling. Since it is convinced to the nature of research, the experimental method was used. The sample included 20 sop no vesper in college of physical education, University of sallahadden. The sample divided into two groups with 10 students each. The equality was done in the variables of height, weight, age, and selected physical fitness compound.

The first experimental groups used the learning by multi learning instruments, while the second experimental group was learned by desecration and demonstration. The program lasted (6) weeks with (6) week for each group. The duration of each learning session was (90) minutes. The program lasted from 30 -3 -2008 to 4 -4 -2008. The data were processed statistically by using the mean, Standard deviations, t. test.

The researcher included the following:

Using the multi learning instruments is impressive and has positive effects in the performance technique of, Greco roman wrestling holds.

- The researcher recommended conducting additional studies to know the effectiveness of multi learning means for instruments in the learning of other catches from the freestyle wrestling means, and that of Greco roman wrestling holds, and the different moveable skills from other activities.

## ١ - التعريف بالبحث :

### ١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

يؤدي التقدم التكنولوجي دوراً في إمداد المعلم بأدوات وأجهزة تساعد على سهولة توصيل المعلومات إلى الدارسين ، ويعد أسلوب الوسائط المتعددة واحداً من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة إذ تعد منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال الجزء التعليمي لتحقيق أهداف محددة ، وتقوم الوسائط على تنظيم متتابع محكم يسمح لكل متعلم أن يسير في الجزء التعليمي على وفق خصائصه المميزة، وأن يكون نشيط وإيجابي طوال فترة مروره به (منصور ، ١٩٨٣، ٣١).

وتعد الوسائل التعليمية المتعددة من أهم مجالات النشاط التعليمي ، الأمر الذي يجعل المعنيين بالتربية يولونها عناية خاصة في العملية التدريسية فهي تؤثر في نجاح العملية التعليمية .

أن للوسائل التعليمية المتعددة أهمية كبيرة في العملية التعليمية منها ما يلبي، توفير الأساس المادي المحسوس للتفكير وإثارة اهتمام ونشاط التلاميذ، وكذلك توفير خبرات واقعية وجعل الخبرات باقية الأثر فترة طويلة يمكن عن طريقها الحصول على خبرات يصعب توفيرها بالوسائل الأخرى، وتعمل على زيادة عمق التعلم وعلاج الكثير من الأخطاء (أبراهيم، ٢٠٠٤ ، ٦٠٨) .

ويعرف (Jim hoekema, 1992) الوسائل التعليمية المتعددة هي استخدام مجموعة من الخبرات التربوية التي أحسن اختيارها بدقة والتي عندما تقدم للمتعلم من خلال طرق التدريس المختارة فإنها ستعزز بعضها البعض لدرجة تمكن من تحقيق الأهداف السلوكية المرغوبة فيها.

(Jim hoekema, 1992, 28)

وتذكر (عباس، ١٩٩١) " أن الوسائط المتعددة من العوامل التي تؤثر بإيجابية في المتعلم ، وأن استخدام المعلم لها بصورة متنوعة يسهم في تحقيق نوعية أفضل من المتعلم" (عباس، ١٩٩١، ٩٥).  
أن هذا البحث يكتسب أهمية من خلال تجريب الوسائل التعليمية المتعددة في تعلم فن أداء مسكات الاساسية لمصارعة الرومانية .

وتعد فعالية المصارعة الرومانية إحدى أنشطة الألعاب الفردية وهي غزيرة بمهاراتها الفردية ، وهي من الألعاب التي تجعل المتعلم يشعر بالسعادة وتنمية الإرادة والمثابرة والشجاعة أثناء تعلم مسكاتها المختلفة ، وتعتمد فعالية المصارعة على المسكات الأساسية كقاعدة مهمة للتقدم في مستوى الأداء ، وأن مرحلة تعليم المسكات هي أصعب مرحلة ولكنها لازمة لرفع المستوى ، كما أنها السلم للارتقاء نحو الاجادة والامتياز ، وعليه ترجع أهمية البحث إلى أنه يقدم نموذجاً لاستخدام بعض الوسائل التعليمية المتعددة لبعض المسكات الأساسية وهي (هاف تاف، رمي بلف نراع، حجز الرقبة مع دوران، رمي الورك ) للمصارعة الرومانية، بحيث يمكن الاستفادة منها في تطوير عملية التدريس في هذا المجال، فضلاً عن أنه يكشف عن بعض مسكات التي تبين من خلالها مدى فاعلية الوسائل التعليمية المتعددة في التعلم بعض المسكات الأساسية في المصارعة الرومانية من خلال مستوى الأداء الذي يصل إليه الطلاب .

### ١ - ٢ مشكلة البحث :

تتمثل مشكلة البحث الحالي بوجود حاجة ملحة لتحسين استراتيجيات وطرائق التدريس والاساليب المستخدمة في تدريس ميدان من ميادين المعرفة في التربية الرياضية الا وهي فعالية المصارعة الرومانية. فضلا عن رفع مستوى التحصيل والقدرات البدنية والمهارية لدى الطلاب وتنمية ثقتهم بانفسهم. ومن هنا يسعى الباحث الى التحقق تجريبيا من فاعلية الاسلوب الوسائل التعليمية المتعددة في تدريس فعالية المصارعة الرومانية لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية. ويمكن القول ان مشكلة البحث تبلورت من خلال خبرات الباحث المتواضعة في مجال التدريس في كلية التربية الرياضية، فضلاً عن ملاحظة الباحث لأساليب وطرائق التدريس في التربية الرياضية وجد ان هناك نقصاً في تنمية مهارات التعلم المختلفة كاستخدام الوسائل التعليمية المتعددة والتكنولوجية وغيرها، لذا لجاء الباحث الى استخدام الوسائل التعليمية المتعددة مكونة من ( صور فوتوغرافية ، صور المتحركة ، وتصوير فيديو ، الهيدروجكتر ). ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة الكشف عن اثر استخدام الوسائل التعليمية المتعددة في تعلم فن اداء مسكات الاساسية في المصارعة الرومانية .

### ١ - ٣ هدفاً للبحث

- ١- الكشف عن اثر استخدام الوسائل التعليمية المتعددة في تعلم فن اداء بعض المسكات الأساسية في المصارعة الرومانية .
- ٢- الكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم فن اداء المسكات الأساسية في المصارعة الرومانية.

### ١ - ٤ فرضيتا البحث :

أفترض الباحث ما يأتي

- ١- تؤثر الوسائل التعليمية المتعددة تأثيراً إيجابياً في تعلم فن اداء مسكات المصارعة الرومانية .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في تعلم فن اداء مسكات المصارعة الرومانية ولصالح المجموعة التجريبية .

### ١ - ٥ مجالات البحث

- ١ - المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين .
- ٢ - المجال الزمني : ابتداءً من ٣٠ / ٣ / ٢٠٠٨ ولغاية ٤ / ٤ / ٢٠٠٨
- ٣ - المجال المكاني : قاعة المصارعة في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين .

### ٢ - الاطار النظري والدراسات السابقة:

#### ١-٢ الاطار النظري :

## ٢-١-١ الوسائل التعليمية المتعددة:

مع التطور السريع في مجال استخدام التقنيات وخاصة في مجال التعليم اصبح بالامكان التكامل بينه وبين مجموعة اخرى من الوسائل التعليمية المختلفة، يؤثر كل منها في الآخر وتعمل جميعاً من أجل تحقيق مجموعة من الأهداف التعليمية المختلفة، وتسمى هذه المجموعة بأسم الوسائط المتعددة . وتعرف الوسائط المتعددة بأنها : وسائط معاونة في العملية التعليمية تجمع بين تجهيزات الكمبيوتر وبرامجه والاجهزة الملحقة لتقديم مزيج من نصوص والرسوم البيانية والصوت والرسوم المتحركة وأفلام الفيديو والبيانات وغير ذلك من المعلومات .

ويمكن استغلال هذه التقنية الحديثة في التدريس، حيث يتم تجميع الطلاب في مجموعات حسب صفوفهم الدراسية وتقدم لهم مشكلات او برامج اثرائية وذلك اثناء حصص النشاط أو اوقات الفراغ او حصص مسائية ويمكن ان يشترك الطلاب في حل المشكلات بشكل جماعي أو فردي ومن خلال التسهيلات التي توفرها هذه الوسائط المتعددة يستطيع الطلاب التوصل الى حل المشكلات أو دراسة البرامج الاثرائية (أبراهيم ، ٢٠٠٤، ٦١٠).

## ٢-١-٢ الوسائل التعليمية :

إن الوسائل التعليمية هي مجموع الأدوات، والمواد، والأجهزة التعليمية، والطرق المختلفة التي يستخدمها المعلم بخبرة ومهارة في المواقف التعليمية، لنقل محتوى تعليمي، أو الوصول اليه، بحيث تنقل المتعلم من واقع الخبرة المجردة الى واقع الخبرة المحسوسة، وتساعد على تعلم فعال بجهد أقل، وبوقت أقصر وكلفة ارخص في جو مشوق ورغبة نحو تعلم أفضل .

وان الوسائل التعليمية تساعد في توصيل المعلومات والمواقف والاتجاهات والمهارات المتضمنة للمادة التعليمية الى المتعلمين ، وتساعدهم على ادراك هذه المعلومات ادراكاً متقارباً وان اختلفت المستويات . " كما تعد الوسائل التعليمية مشوقة الى المتعلم مما يزيد دافعيته وقيامه بنشاطات تعليمية لحل المشكلات والقيام باكتشاف حقائق جديدة ، لذلك تنبسط المعلومات والافكار وتوضحها مما يسعد الطلبة على القيام باداء المهارات كما هو مطلوب منهم . " (الحيلة، ١٩٩٩ ، ٢٢٥)

## ٢-١-٢ التصنيفات الوسائل التعليمية :

ومن التصنيفات العلمية التي تتميز بالبساطة والشمول الى حد كبير التصنيف الذي أورده (حمدان، ١٩٨١ ) حيث قسم الوسائل التعليمية التي أطلق عليها التقنيات التربوية الى الأصناف الآتية:

### ١- المرئية :

وقسمها الى صنفين الأول مرئيات ثابتة غير آلية لا تستخدم الآلات في عرضها كالصور والرسوم التوضيحية والمواد المطبوعة والخرائط والنماذج .

أما الصنف الثاني فهي المرئيات الثابتة الآلية التي تحتاج الى استخدام أجهزة والآلات في عرضها ومنها الشرائح والشفافيات والأفلام والصور الثابتة والمواضيع غير النافذة .

### ٢- السمعية :

وتتضمن التسجيلات السمعية بأنواعها والإذاعة التعليمية سواء كانت ضمن المؤسسات التعليمية وبإشراف مباشر أو خارجها إلى الإذاعات العامة .

### ٣- السمعية المرئية (المركبة) :

وهي تجمع الميزتين في ان واحد ومعها الأفلام التعليمية المتحركة الصامتة والصائتة والبرامج التلفزيونية والفيديوية والبرامجيات في الآلات التعليمية والحاسبات الالكترونية .

( حمدان ، ١٩٨١ ، ٣٧ )

### ٢-١-٣ المهارات الأساسية في المصارعة الرومانية :

تختلف لعبة المصارعة عن بقية الألعاب الأخرى إذ تتطلب مجهوداً كبيراً لا يقف عند تعلم تكنيكها بل تحتاج إلى قوة عالية لمقاومة مسكات الخصم والتي تقام على بساط محدد المساحة ولزمن قصير لإنهاء النزال، لذا ارتأى الباحث استخدام بعض المهارات الشائعة في لعبة المصارعة لإجراء بحثه عن طريق الوسائل التعليمية وان هذه المهارات هي من ضمن مفردات منهاج السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية- جامعة صلاح الدين .

- مسكة هاف تاف

- مسكة رمي بلف الذراع

- مسكة حجز الرقبة مع دوران

- مسكة رمي الورك .

(نصيف، ١٩٨٧، ١٠٣)

### ٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة علي (٢٠٠٢) :

" أثر استخدام الوسيلة التعليمية لجهاز (الفيديو) في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لكرة الطاولة"

هدفت الدراسة الى الكشف عن اثر استخدام الوسيلة التعليمية لجهاز (الفيديو) في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لكرة الطاولة، إذ شملت عينة البحث من لاعبو نادي الشهيد سيروب الرياضي للشباب لكرة الطاولة والبالغ عددهم (٦) من اصل (١٥) لاعباً في محافظة نينوى ، قسمت العينة الى مجموعتين الأولى تجريبية تتلقى أثناء تدريبها الوسيلة التعليمية(الفيديو) ، بينما المجموعة الثانية (الضابطة) لم تتلق الوسيلة التعليمية بل تكتفي بشرح وعرض الحركات من قبل المدرب. بعد ان تم التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات : الطول، الوزن، العمر، وبعض الصفات البدنية والحركية المختارة، واستنتج الباحث ما يأتي :

- ان استخدام الوسيلة التعليمية (الفيديو) ذو فاعلية وتأثيراً ايجابياً في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين شباب سيروب الرياضي لكرة الطاولة.

- وأوصى الباحث باستخدام الوسيلة التعليمية (الفيديو) في تدريب فرق الشباب لتطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين كرة الطاولة.

(علي، ٢٠٠٢، ١٤٤)

٢-٢-٢ دراسة مطرود (٢٠٠٤) :

## "أثر استخدام الوسائل التعليمية (الصور الثابتة والمتحركة) في التحصيل المهاري لبعض المهارات الأساسية بالمصارعة"

هدف البحث الى الكشف عن أثر استخدام الوسائل التعليمية (الصور الثابتة و المتحركة) في التحصيل المهاري لبعض المهارات الأساسية بالمصارعة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (٢٧) طالباً من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل موزعين على ثلاث مجاميع بواقع (٩) طلاب لكل مجموعة، وتم التكافؤ فيما بينهم في متغيرات (الطول والوزن والعمر) فضلاً عن عدد من عناصر اللياقة البدنية المختارة. استخدمت المجموعة التجريبية الأولى في عملية التعلم الصور المتحركة (الفيديو) بينما المجموعة التجريبية الثانية استخدمت في عملية التعلم الصور الثابتة، اما المجموعة الضابطة فقد تم تعليمها فقط عن طريق الشرح والعرض دون الاستعانة بالوسائل التعليمية. واستغرق تنفيذ المنهاج (٨) أسابيع وبمعدل (٨) وحدات تعليمية لكل مجموعة، زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠ دقيقة) ، إذ تم البدء بتنفيذ التجربة في ٢٠٠١/٣/٦ ولغاية ٢٠٠١/٥/٧ وأستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين باتجاه واحد، اختبار (L.S.D) لقياس اقل فرق معنوي). وأستنتج الباحث ما يأتي:

- إن استخدام الوسيلة التعليمية ذو فاعلية وتأثير إيجابي في التحصيل المهاري لإفراد عينة البحث .
- تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الصور المتحركة (الفيديو) على المجموعتين الأخرتين.

وأوصى الباحث ضرورة استخدام الوسيلة التعليمية الصور المتحركة (الفيديو) في عملية التعليم للمهارات الحركية بالمصارعة (مطرود ، ٢٠٠٤ ، ٨٧).

### ٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين للسنة الدراسية ٢٠٠٧-٢٠٠٨ والبالغ عددهم (٨٨) طالباً، اما عينة البحث فقد تكونت من طلاب شعبتين تم اختيارهم عشوائياً من شعب السنة الدراسية الثانية والبالغ عددهم (٤) شعب وواقع (١٠) طلاب لكل شعبة بعد ان استبعد الباحث عدداً من افراد العينة وذلك لعدم تجانسهم مع بقية افراد العينة، وقد قسمت المجموعتين الى مجموعة تجريبية تتلقى تدريسيها باستخدام الوسائل التعليمية المتعددة فضلاً عن الشرح للواجب الحركي ، بينما المجموعة الضابطة استخدمت الأسلوب الأمرى من قبل مدرس المادة(\*) والجدول رقم (١) يبين ذلك.

### الجدول رقم (١)

يبين عدد افراد العينة والأسلوب المستخدم في التدريس

المجموعة	أسلوب التدريس	عدد طلاب	المستبعدين	عينة البحث
التجريدية	اسلوب استخدام الوسائل التعليمية المتعددة	١٥	٥	١٠
الضابطة	الأسلوب (التقليدي)	١٨	٨	١٠
المجموع		٣٣	١٣	٢٠

٣-٣ تكافؤ مجاميع البحث الثلاث :

٣-٣-١ التكافؤ في العمر والطول والوزن :

تمت عملية التكافؤ بين مجاميع البحث لضبط المتغيرات الاتية :

- العمر الزمني (مقاساً بالسنوات)

- الطول (مقاساً بالسنتيمترات)

- الوزن (مقاساً بالكيلو غرام) والجدول رقم (٢) يبين ذلك .

الجدول رقم (٢)

يبين دلالة الفروق لمجموعي البحث في متغيرات (العمر، الطول ، الوزن) .

قيمة ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المجموعة المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-	
٠,١٣٥	١,٨٠	٢٠,٥٠	١,٣٠	٢٠,٤٠	العمر / سنة
٠,٣٧	٥,٦٢	١٧٢,٤٧	٥,٧٣	١٧١,٣٣	الطول / سم
٠,٤٧	٧,٠١	٧١,٧	٨,٩٩	٦٩,٨٨	الوزن / كغم

- قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  امام درجة حرية (٩) = (٢,٢٨)

يتبين من الجدول رقم (٢) انه لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات

الطول والوزن والعمر اذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٠,٤٧ - ٠,١٣٥) وهي أقل من قيمة (ت)

الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وإمام درجة حرية (٩) والبالغة (٢,٢٨) وهذا يعني تكافؤ مجموعتي

البحث بتلك المتغيرات أعلاه.

٣-٣-٢ التكافؤ في الصفات البدنية المختارة :

استخدم الباحث أسلوب تحليل المحتوى لبعض المراجع العلمية، وتم استخلاص مجموعة من الصفات البدنية والحركية (نصيف، ١٩٨٧) (حسانين، ١٩٩٥) (مطروود، ٢٠٠٤) .

وأسفر التحليل عن تحديد العناصر البدنية والحركية الآتية :

- القوة العضلية (القوة القصوى، القوة الانفجارية للأطراف السفلى، القوة الانفجارية للأطراف العليا، القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى).
- المطاولة (مطاولة القوة لعضلات الذراعين - الرجلين - البطن، مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي) .
- السرعة (السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، سرعة الاستجابة) .
- المرونة (مرونة العمود الفقري، مرونة الأكتاف) .
- الرشاقة .
- التوازن .
- التوافق .

ثم قام الباحث بعرضها على ذوي الخبرة والاختصاص(\*) في مجال المصارعة والتدريب الرياضي والاختبارات بهدف تحديد اهم الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض مهارات الأساسية المصارعة، وقد استخلص الباحث اهم هذه العناصر من وجهة نظر المختصين والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر واقتصرت على العناصر الأكثر تكراراً وهي :

- القوة الانفجارية للأطراف السفلى .
- القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى .
- مرونة العمود الفقري .
- مطاولة القوة.

كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين  
كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين

(\*) أ.د. احمد توفيق  
أ.د. قاسم المندلوي  
أ.م.د. فؤاد السراج  
أ.م.د. فداء اكرم سليم  
م.د. سرهنك عبد الخالق  
م.د. ثائر عبد الاحد أوغسطس  
م.د. جميل خضر  
م.د. عبد الله مجيد

وبعد تحديد العناصر تم تحديد الاختبارات الخاصة بكل عنصر من قبل المختصين الذين تم ذكرهم أنفاً في مجال التربية الرياضية الذين عرضت عليهم هذه الصفات السابقة، والاختبارات التي تم ترشيحها هي:

- اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى.  
(حسانين ، ١٩٩٥ ، ٣٩٩)
  - اختبار ثني الركبتين كاملاً من وضع الوقوف بشكل متكرر لأسرع اداء خلال (١٠) ثوان لقياس القوة المميزة للسرعة (خريبط ، ١٩٨٨، ٢١٢).
  - اختبار (كوبري) مرونة العمود الفقري تم قياسه باختبار دفع الجذع الى الاعلى من وضع الاستلقاء وقياس المسافة بين كعب القدم وراف أصابع اليد (علاوي ورضوان ، ١٩٨٢ ، ٣٥٢).
  - اختبار الجلوس من الرقود من وضع الثني الركبتين حتى التعب . لقياس مطاولة القوة  
(حسانين، ١٩٩٥ ، )
- بعدها قام الباحث بإجراء الإحصائية الاتية من تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات بعض الصفات اللياقة البدنية والحركية وكما مبين في الجدول رقم (٣).

### الجدول رقم (٣)

يبين دلالة الفروق لبعض صفات اللياقة البدنية المختارة لمجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المجموعات المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-	
١,٦٦	١,٠	٢,٢٧	٠,٢١	٢,٢٢	القوة الانفجارية للأطراف السفلى/سم
٠,٤٨	١,٨٠	١١,٨	١,٦٨	١١,٤	القوة المميزة بالسرعة / ثا
١,٣٣	١١,٧٥	٥٩,٠٥	١٢,٤٠	٥٨,٢٠	مرونة العمود الفقري / سم
٠,٨٢	٤٧,٦	٣٠,٨٠	٤٥,٠	٣٢,٨٠	مطاولة القوة/ثا

\* قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq ٠,٠٥$  امام درجة حرية (٩) = ٢,٢٨

يتبين من الجدول رقم (٣) لايوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الصفات للياقة البدنية المختارة ، اذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين ( ٠,٤٨ - ١,٦٦ ) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq ٠,٠٥$  وامام درجة حرية (٩) والبالغة (٢,٢٨) وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث بتلك المتغيرات اعلاه .

### ٣-٤ الأجهزة المستخدمة في البحث:

قام الباحث باستخدام الأدوات والأجهزة في جمع البيانات الخاصة بتجربة البحث وهي:

- ◆ ساعة توقيت .
- ◆ شريط قياس.
- ◆ جهاز لقياس الطول والوزن.
- ◆ جهاز تلفزيون .
- ◆ جهاز فيديو وإعداد التوصيلات اللازمة.
- ◆ شرائط فيديو موضح عليها الأداء المهاري للمسكات .
- ◆ جهاز الهيدرولوجتر .
- ◆ صور فوتوغرافية توضح مراحل الأداء الحركي للمسكات .

### ٣-٥ التصميم التجريبي :

من الأمور التي ينبغي على الباحث القيام بها قبل إجراء تجربته اختيار تصميم تجريبي مناسب لاختبار صحة النتائج المستنبطة من فرضيات البحث . (فان دالين وآخرون ، ١٩٨٤ ، ٣٩) إذ استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات العشوائية الاختيار ذات الاختبار ألبعدي (الزوبعي والغنام ، ١٩٨١ ، ١٦٢) والشكل (١) يوضح ذلك .

المجموعة التجريبية المتغير المستقل الاختبار ألبعدي  
المجموعة الضابطة - الاختبار ألبعدي

#### الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي للاختبار ألبعدي

### ٣-٦ تجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأداء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٦/٣/٢٠٠٨ وذلك بتطبيق المنهاج على عينة من طلاب مجتمع البحث وعددهم (١٠) طالبا وكان أهداف هذه التجربة هو :

- ضبط زمن الأداء التجربة .
- التأكيد من صلاحية المنهاج التعليمي للتطبيق بشكل النهائي .
- التأكيد من استخدام الوسائل التعليمية المتعددة .
- التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تحدث أثناء تطبيق التجربة ووضع الحلول لها
- تدريب المدرس على تطبيق هذا الأسلوب .

### ٣-٧ تنفيذ التجربة الرئيسية :

تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسة من قبل المجموعتين الضابطة والتجريبية .

### ٣-٧-١ المجموعة الضابطة :

- استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة الامرية في تعلم المسكات الأساسية في المصارعة الرومانية .

### ٣-٧-٢ المجموعة التجريبية :

- تم تعليمها باستخدام الوسائل التعليمية المتعددة وفق الأسلوب الاتي:
- يقوم المدرس بالشرح وعرض صورة ثابتة لمراحل الاداء الحركي للمسكة على لوحة تعليمية .
- يقوم المدرس بالشرح وعرض الصور المتحركة للمسكة بالتصوير الفيديوي.
- عرض صورة شفافيات على الهيدرو بروجكتر .
- عرض نموذج تطبيقي من قبل المدرس .
- تطبيق العملي من قبل الطلاب مع تصحيح الأخطاء.
- مقارنة أداء الطلاب مع الوسائل التعليمية المتعددة وإعطاء التغذية الراجعة .

### ٣-٧-٣ تطبيق المنهاج و الأهداف العامة للمنهاج التعليمي :

ان هدف تطبيق المنهاج هو :

- ١- إكتساب الطلاب كيفية أداء المهارات ( المسكات ) الاتية بدقة وبسرعة :
    - مسكة مسكة هاف تاف .
    - مسكة رمي بلف الذراع .
    - مسكة حجز الرقبة مع دوران .
    - مسكة رمي الورك .
  - ٢- التعرف على تنمية آراء وانطباعات الطلاب من التعلم على كيفية استخدام الوسائط التعليمية عند تعلم المسكات الأساسية في فعالية المصارعة الرومانية .
- خواص الوسائط التعليمية المتعددة المستخدمة في المنهاج والإمكانات المتاحة:
- قام الباحث بالتعرف على الخصائص المختلفة للوسائط التعليمية المتعددة بصفة عامة من حيث مميزاتها وطرق وحدود استخدامها للموائمة بين نوع العمل المطلوب وهذه الخواص وبناء على هذا تم الاتفاق على استخدام الوسائط الاتية :-
- الصور الفوتوغرافية : تم عرضها كصور ثابتة لمراحل الأداء الحركي للمسكات على لوحة تعليمية وكانت الصور للأبطال .
  - الأجهزة والأدوات التعليمية اللازمة لتنفيذ المنهاج التعليمي : قام الباحث بالإلمام بالإمكانات المتاحة في كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين/ اربيل.
  - شريط فيديو : تم استخدام شرائط فيديو مسجل عليها الأداء الأمثل لمهارات (المسكات الاساسية في المصارعة الرومانية ) وبالتصوير الاعتيادي وبالتصوير البطئ لتوضيح مراحل الأداء المهاري والحركي لكل مهارة بهدف عرضها على الطلاب لفهم التحليل الحركي للمهارات وكانت بعض من التصوير للإبطال وبعض آخر للطلاب .
  - وتم تنفيذ التجربة البحث لمدة(٦) اسابيع وبمعدل (٦) وحدات تعليمية لكل مجموعة وزمن كل وحدة تعليمية (٩٠ دقيقة) وبذلك أصبح مجموع الوحدات التعليمية (١٢) وحدة للمجموعتين .

### ٣-٨ استمارة التقويم

قام الباحث بعد الاطلاع على عدد من استمارات تقويم فن اداء المسكات في المصارعة الحرة (البناء، ١٩٩٢)، (الحاج سعيد، ١٩٩٧)، (المولى، ٢٠٠٣) بتصميم استمارة استبيان بخطواته الاولية من اجل تحقيق اهداف الدراسة الحالية ثم عرضت الاستمارة على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص\* في لعبة المصارعة بعد تقسيم كل مسكة من المسكات الحركية التي تضمنها المنهاج التعليمي الى ثلاثة اقسام (القسم التحضيرى، القسم الرئيس، القسم الختامى) ثم حددت الدرجة الكلية لكل مسكة بعشر درجات.

وتم التأكد من صدق الاستمارة وذلك بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين\* وقد تم الحصول على نسبة الاتفاق (٨٠,٣٠%) وبهذه النسب تم التأكد من صدق الاستمارة، ولغرض التأكد من موضوعية الملاحظة قام الباحث مع اثنين من المقومين بمشاهدة عشرة طلاب لم يدخلو ضمن عينة البحث الرئيسة وفي مسكة (هاف تاف) فكانت قيمة معامل الارتباط المتعدد بينهم (٠,٨٠) مما يعطي موضوعية للاستمارة، بعد مرورسبعة ايام اعاد الباحث اختبارهم مرة اخرى وقام بحساب معامل الارتباط البسيط وكانت (٠,٨١١) مما يعطي ثباتا للاستمارة .

وبعد اتفاق الخبراء والمختصين عليها تم وضع الدرجات النهائية لكل مرحلة ثم اعتمدت الاستمارة بشكلها النهائي في التقويم كما موضح في الملحق ذي الرقم (٢)

### ٣-٩ عملية التقويم :

من اجل تقويم الاداء ومعرفة صلاحيته ، قام الباحث بالاستعانة بمقومين\* من ذوي الاختصاص في مجال المصارعة ، اذ تم اجراء التقويم في يوم واحد للمجاميع الثلاث وعن طريق استمارة معدة لهذا الغرض ملحق (٣) .

### ٣-١٠ الوسائل الاحصائية :

اسماء المختصين	الاختصاص	الموقع	الجامعة
أ.م.د. فداء اكرم	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية	جامعة صلاح الدين
م.د. سرهنك عبد الخالق	مدرس مادة مصارعة	كلية التربية الرياضية	جامعة صلاح الدين
م.د. ثائر عبد الاحد	مدرس مادة مصارعة	كلية التربية الرياضية	جامعة صلاح الدين
م.د. حسين سعدي	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية	جامعة صلاح الدين
م.م. جلال خضر احمد	مدرس مادة مصارعة	كلية التربية الرياضية	جامعة السليمانية
م.م. منهل نبيل	مدرس مادة مصارعة	كلية التربية الرياضية	جامعة صلاح الدين

\*\* د.ثائرعبدالاحد  
كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين  
م.م فرهاد علي مصطفى  
كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين  
م.م منهل نبيل بويا  
كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين

- الوسط الحسابي
  - الانحراف المعياري
  - اختبار (ت) في حالة تساوي العدد للمجموعتين غير المرتبطتين .
- (التكريري والعيدي ،١٩٩٦ ،١٠٢) .

#### ٤ - عرض النتائج :

#### ٤ - ١ عرض النتائج ومناقشتها :

عرض نتائج الاختبار أبعدي بين مجموعتي في تعلم بعض المسكات الأساسية في المصارعة الرومانية والجدول رقم (٤) يبين ذلك .

#### الجدول رقم (٤)

يبين دلالة الفروق بين المجموعتين البحث في تعلم مسكات الأساسية في مصارعة الرومانية

قيمة ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
*٢,٥٩	١,٤٠	٦,٤٠	١,١٢	٤,٨٥	درجة	مسكة هاف تاف
*٦,٥٦	٠,٩٩	٧,١١	١,٢١	٥,٦٠	درجة	مسكة رمي بلف الذراع
*٢,٦٢	١,٣٠	٦,٩٠	١١,٠١	٥,٤٠	درجة	مسكة حجز الرقبة مع دوران
*٣,٨٦	٠,٧٤	٦,٢٦	١,٣٨	٤,٥٧	درجة	مسكة رمي الورك

\* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq ٠,٠٥$  وإمام درجة حرية (٩) = ٢,٢٨

يتبين من الجدول رقم (٤) ان قيمة الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائل التعليمية المتعددة في مسكات الأربعة (٦,٢٦ ، ٦,٩٠ ، ٧,١١ ، ٦,٤٠) والانحرافات المعيارية (١,٤٠ ، ٠,٩٩ ، ١,٣٠ ، ٠,٧٤) اما المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي كانت الوسط الحسابي (٤,٨٥ - ٥,٦٠ - ٥,٤٠ - ٤,٥٨) والانحراف المعياري (١,١٢ - ١,٢١ - ١,١١ - ١,٣٨) وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة هي (٢,٥٩ ، ٦,٥٦ ، ٢,٦٢ ، ٣,٨٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٨) عند درجة حرية (٩) ومستوي دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

ومن خلال ما اظهرتها نتائج من اختبار (ت) جدول (٤) بوجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى اداء الطلاب في معظم المسكات الحركية ، اذ ان المجموعة التجريبية التي تعلمت باستخدام الوسيلة التعليمية (الفيديو)) في العملية التعليمية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في المسكات الاربع، ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية الوسيلة التعليمية (ا لصور المتحركة) في العملية التعليمية الذي ساعد في الحصول على صورة واضحة للاداء الحركي مما ادى الى ادراك واكساب المهارة الحركية بوضوح فتم التعلم بصورة احسن واسرع من المجموع الاخرى .

وبشير (الازيرجاوي، ١٩٩١)" أن استخدام الوسائل التعليمية ساعد المتعلم على خزن المعلومات والوصول الى التعلم الحقيقي بشكل جيد وسهولة استرجاعها ، اذ ان عملية التعلم الحقيقي مترابط مع الاحتفاظ الجيد" (الازيرجاوي، ١٩٩١، ١١٧).

ويؤكد ( الحيلة، ٢٠٠١ ) " ان الوسائل التعليمية تؤدي دوراً أساسياً ومهماً في نقل محتوى المادة التعليمية الى المتعلم ببساطة ووضوح" (الحيلة ، ٢٠٠١، ٤٦١).

وكذلك يعزى الباحث ايضا ان سبب تقدم افراد المجموعة التجريبية ان اسلوب الوسائط يساعد على ترتيب المادة العلمية في الذاكرة بطريقة معينة كما ان هذا الاسلوب يساعد الطلاب على التحليل العقلي للحركة مما يسهل عملية استرجاع وتذكر المعلومات المعرفية او الحركية مرة اخرى عند الحاجة اليها، ويذكر (عثمان، ١٩٩٠ )

ان استخدام الوسيلة التعليمية في عملية التعلم يثير انتباه المتعلم بدرجة كبيرة ويسهم في زيادة ميل المتعلم نحو المهارة الحركية ودفعهم الى زيادة بذل الجهد لتحسين الاداء ، كما تساعد على تصحيح الاخطاء وذلك عن طريق مقارنة ادائهم بالاداء الصحيح للمهارة عن طريق جهاز (الفيديو) مما ساعد على اكتساب المهارات الحركية قيد البحث .اذ يذكر عثمان " ان استخدام الاجهزة والادوات المساعدة تؤدي الى بناء التصور الحركي بشكل جيد عند الفرد المتعلم ، فمن خلال عمليات العرض واستخدام التغذية الراجعة يمكن التأثير الايجابي في بناء التصور الحركي وهذا ما يؤدي الى تحسين الاداء وسرعة التعلم " (عثمان، ١٩٩٠، ١٥٢).

ويؤكد (محسن، ١٩٩٥) على ان الوسائل المرئية تعمل على تحسين فهم المتعلم وتنمية قدراته ومساعدته على تحسين ادائه الحركي (محسن، ١٩٩٥، ٤).

وكذلك يؤكد (اللقائي، ١٩٨٦) " ان التعلم يعتمد على مدى ملائمة الوسائط التعليمية المتاحة ومدى التكامل بين الطريقة والوسيط التعليمي والمعلم (اللقائين، ١٩٨٦، ٤٠).

## ٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

### ٥-١ الاستنتاجات :

- ان استخدام الوسيلة التعليمية ذو فاعلية وتأثير ايجابي في التحصيل المهاري لافراد عينة البحث .
- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسيلة التعليمية الصور المتحركة (الفيديو) على المجموعة الضابطة .

## ٥-٢ التوصيات :

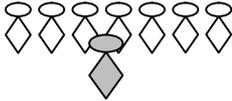
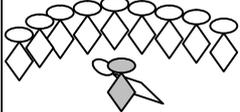
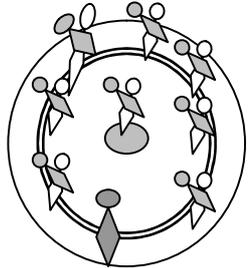
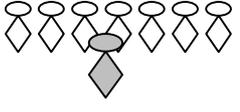
- في ضوء نتائج الدراسة يوصى الباحث بما يأتي :-
- ضرورة التأكيد على استخدام الوسائل التعليمية المتعددة بالتدريس خلال تعليم المهارات الحركية بالمصارعة الرومانية.
- اجراء مزيد من الدراسات للتعرف على فاعلية الوسائل التعليمية في تعلم مسكات أخرى من المسكات في المصارعة الحرة والرومانية والمهارات الحركية المختلفة في فعاليات اخرى .

## المصادر:

١. ابراهيم ، مجدي عزيز (٢٠٠٤) " استراتيجيات التعلم وأساليب التعلم ، مكتبة الانجلو
٢. الازيرجاوي ،فاضل محسن (١٩٩١)"أسس علم النفس التربوي ، دار الكتب للطباعة والنشر،الموصل.
٣. البناء. ليث محمد داؤد (١٩٩٢) " اثر استخدام بعض طرائق التعليم في تعلم المبتدئين فن اداء بعض مسكات المصارعة الحرة ، رسالة ماجستير،غير منشورة ،جامعة الموصل .
٤. التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد (١٩٩٦) " التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
٥. الحاج سعيد، زياد طارق حامد(١٩٩٧)" اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو مادة المصارعة وعلاقتها بفن الاداء وبعض القدرات البدنية والحركية الخاصة" رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل
٦. حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٥) " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية " ج ١ ، ط ١، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧. حمدان ،محمد زياد (١٩٨١)" الوسائل التعليمية ، مبادئها وتطبيقاتها ، بيروت،
٨. حيلة، محمد محمود ومحمد و ذياب(١٩٩٩)" التصميم التعليمي، نظرية ممارسة" ط ١ ،دار الميسر والتوزيع وعمان ، اردن .
٩. خريبط ،ريسان مجيد (١٩٨٨) " موسوعة القياس والاختبارات في التربية الرياضية " ، ج ١، مطبعة وزارة التعليم العالي ، البصرة .
١٠. الزوبعي، عبد الجليل و الغنام، محمد احمد (١٩٨١)" مناهج البحث في التربية " ط ١ مطبعة جامعة بغداد .
١١. عباس ، نبيلة محمد حسن (١٩٩١)" دراسة لفاعلية استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة وغير متكاملة والنقلدي في تدريس مهارات البالية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
١٢. عثمان، محمد عبد الغني (١٩٩٠)" موسوعة العاب القوى "دار العلم للنشر والتوزيع ،ط ١، الكويت .
١٣. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (١٩٨٢) " اختبارات الاداء الحركي" ، ط ١، دار الفكر العربي .

- ١٤ . علي، وليد وعدالله (٢٠٠٢) " اثر استخدام الوسيلة التعليمية لجهاز (الفيديو) في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة الطاولة" مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،المجلد الثامن، العدد التاسع والعشرون، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ١٥ . فان دالين، ديوبولد، ب (١٩٧٧) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
- ١٦ . اللقائي، احمد حسين(١٩٨٦)" الوسائل التعليمية والمنهج المدرس ،مؤسسة الخليج العربي ، القاهرة ،
- ١٧ . محسن، ريم محمد (١٩٩٥)" تأثير استخدام بعض الوسائل الحديثة على مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الحديثة "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٨ . مطرود،حازم احمد (٢٠٠٤)" اثر استخدام الوسائل التعليمية (الصور الثابتة والمتحركة ) في التحصيل المهاري لبعض المهارات الأساسية بالمصارعة .بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد العاشر ،العدد السادس والثلاثون .
- ١٩ . منصور،احمد حامد (١٩٨٣)"استخدام نظام الوسائط المتعددة في تحقيق بعض أهداف تدريس الرياضيات للمرحلة المتوسطة"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة،
- ٢٠ . المولى،سلوان(٢٠٠٣)" اثر استخدام بعض الاساليب في تنظيم محتوى منهج مادة المصارعة على تحقيق بعض الاهداف التعليمية ،رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
- ٢١ . نصيف،عبدعلي(١٩٨٧)" التدريب في المصارعة " دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 22- jim hoekema :The muit and leff of multimedia platforms Educational technology,may 1992,28,31

نموذج لوحة تعليمية باستخدام الوسائل التعليمية المتعددة  
 المرحلة الدراسية الثانية  
 زمن والوحدة :- ٩٠ دقيقة  
 عدد الطلاب :- ١٠  
 اسم الفعالية :- المصارعة الرومانية  
 الهدف :- تعليم مسكة رمي الورك  
 اليوم :- الأثنين  
 التاريخ :- ٣٠ / ٣ / ٢٠٠٨

المحتوى	نوع النشاط	الوقت	شرح الفعاليات الحركية	الجانب التنظيمي
الإعدادي	المقدمة	٥ د	الوقوف النظامي - أخذ الغيابات - ملاحظة المظهر الخارجي شكل (١)	
تهيئة عامة	الإحماء العام	١٠ د	تمارين سير وهرولة - تمارين مرونة - تمارين القوة - تمارين الرشاقة .	شكل (١)
	الإحماء الخاص	١٠ د	تمارين زوجية للقوة والمرونة - تمارين لقوس المصارعة - تمارين اشتباك خفيف .	
الجزء الرئيس	نشاط تعليمي	٣ د	اعادة حركات الدرس الماضي - الاستعداد والالتحام	
٦٥	نشاط تطبيقي	٢ د	شرح مسكة (رمي الورك) عرض المسكة من قبل المدرس . شكل (٢)	شكل (٢)
		٣ د	شرح وعرض مسكة (رمي الورك) بأستخدام صور الثابتة .	
		٥ د	شرح وعرض مسكة (رمي الورك) بأستخدام صور المتحركة (الفيديو) .	
		٥ د	شرح وعرض مسكة (رمي الورك) بأستخدام جهاز الهيد بروجكتر .	
		٢ د	تطبيق نموذج من قبل المدرس مع تصحيح الاخطاء .	شكل (٣)
		٤٠ د	تطبيق عملي من قبل الطلاب مع اختيار الوسيلة التعليمية المناسب له والمدرس يقوم بمقارنة الاداء مع الوسائل التعليمية المتعددة واعطاء التغذية الراجعة .	
الجزء الختامي		٥ د	تمارين ارتخاء - تدليك - الانصراف . شكل (٥)	

ملحق (٢)

استمارة تقويم فن الأداء لبعض المسكات الأساسية في المصارعة الرومانية

ت	المسكات	القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي	المجموع
١	هاف تاف	٢	٤	٤	١٠
٢	رمي بلف الذراع	٣	٤	٣	١٠
٣	حجز الرقبة مع الدوران	٢	٤	٤	١٠
٤	رمي الورك	٣	٤	٣	١٠

ملحق رقم (٣)

نموذج استمارة تقويم طلاب للمسكة رمى الورك في المصارعة الرومانية

ت	اسماء الطلاب	درجة قسم التحضيري	درجة قسم الرئيسي	درجة قسم الختامي	درجة النهائي
		٣	٤	٣	١٠
-١					
-٢					
-٣					
-٤					
-٥					
-٦					
-٧					
-٨					
-٩					
-١٠					